



EMENTA GERAL SEMANAL:
7 a 11 de Outubro de 2019
EB1/JI Bragadas, EB1/JI do Casal da Serra e EB1 N°4



2ª FEIRA	SOPA	Sopa de Cenoura e Couve Flôr
	GERAL	Chili Beans com Arroz Branco e Salada de Tomate e Pepino
	DIETA	Carne Picada de Vaca Estufada Simples com Arroz Branco e Salada de Tomate e Pepino
	VEGETARIANO	Chili Beans de Soja (6) com Arroz Branco e Salada de Tomate e Pepino
	SOBREMESA	Fruta da Época
LANCHE	Leite Achocolatado(7) e Pão(1) com Queijo Flamengo(3,7)	
3ª FEIRA	SOPA	Creme de Courgette com Alho Francês
	GERAL	Filetes de Pescada (4) no Forno com Broa, Batata Cozida e Salada de Alface e Milho
	DIETA	Filetes de Pescada (4) no Forno ao Natural com Batata Cozida e Salada de Alface
	VEGETARIANO	Caril de Grão com Batata e Ervilhas com Salada de Tomate
	SOBREMESA	Gelatina
LANCHE	Sumo de Fruta (7) e Pão de Mistura(1) com Manteiga(7)	
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de Feijão-verde
	GERAL	Strogonoff de Frango (7) com Arroz Alegre e Salada de Tomate
	DIETA	Tiras de Frango Estufadas Simples com Arroz Branco e Salada de Tomate
	VEGETARIANO	Feijoadinha de Cogumelos com Arroz Branco e Salada de Tomate
	SOBREMESA	Fruta da Época
LANCHE	Leite Simples(7) e Pão(1) com Queijo Flamengo (7)	
5ª FEIRA	SOPA	Creme de Brócolos
	GERAL	Jardineira de Potas (4,14) com Salada Mista
	DIETA	Maruca Cozida (4) com Batata e Cenoura
	VEGETARIANO	Estufado de Ervilhas com Batata e Salada de Alface e Milho
	SOBREMESA	Fruta da Época
LANCHE	Sumo de Fruta e Pão de Mistura(1) com Creme Vegetal(7)	
6ª FEIRA	SOPA	Canja de Massinhas (1,3)
	GERAL	Febras de Cebolada com Fusilli Tricolor (1,3) e Feijão Verde
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Fusilli Tricolor (1,3) e Feijão Verde
	VEGETARIANO	Seitan de Cebolada (1) com Fusilli Tricolor(1,3) e Feijão Verde
	SOBREMESA	Fruta da Época
LANCHE	Leite Simples(7) e Pão(1) com Marmelada	

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Alergénios:

1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

Aprovado por:

M. Jesus Miguel

ELABORADO (Dietistas):

Susana Neves

Nº Ordem: 0309N

